

ようこそ、ニコニコ教室へ★



柏西口地域包括支援センターでは、毎月第三金曜日（8月を除く）に朗らか・ニコニコ教室を開催しています。運動・栄養・社会参加という、フレイル予防の3本の柱に沿って企画をしています。

毎月のテーマは様々！地域で活動しているボランティアさんに協力を依頼し演奏を聞きながら体を動かしたり、外部の企業の方を講師にお招きし、健康に過ごすための講話を聞くこともあります。フレイル予防体操や脳トレ教室を行い、参加者みんなで頭と体を動かすという月もあります。初めての場に赴くことは、一歩勇気が必要かもしれませんが、毎月数名新しい参加者さんも来てくださっています。ぜひ興味・関心があるテーマからでも、参加をお待ちしております。



参加者へのアンケートでは、多くの方が、「ニコニコ教室に参加したことでフレイル予防になっていると感じている」との結果となっていました。

この場を借りて、いつも会場の設営・受付・片づけ等に協力くださっているボランティアの皆様へ、感謝申し上げます。

「地域包括支援センター」は、介護保険法に基づいて作られた、65歳以上の方のための相談・支援を行う機関です。市役所の委託で運営しています。



フレイル予防の相談はぜひ包括へ！

知らなかった地域の活動の場やプログラム、健康へのヒントが見つかるかもしれません。



唐突に訪問させていただきますが、お知らせしたいです。

現在、柏西口地域包括支援センターでは、地域の多くの高齢者の方にセンターを知っていただくための周知活動にも取り組んでいます。

令和六年八月十一日より、センター長に着任しました笠原大幸と申します。どうぞよろしくお願いいたします。地域包括支援センターは、地域の高齢者の方の総合相談窓口として、主任介護支援専門員・保健師・看護師・社会福祉士を配置して相談をお受けしています。「ちょっととした困りごとがある」「どこに相談したらよいか分からない」といった際は、まずはセンターまでご連絡下さい。ご希望により、スタッフがお自宅へ訪問してお話をうかがうこともできます。

笠原新センター長挨拶



**9/27(金)にオレンジフレンズ交流会**を開催しました。今年は明治安田生命の方に講師をお願いし、認知症予防についてゲームを交えながら楽しく学びました。ベジチェックや血管年齢測定で自身の若々しさを確認した方も多かったようです。

色と文字に  
惑わされず  
答えられましたか？



血管年齢は  
どうでした？



## 共に生き ともに歩もう 認知症

毎年9月は、認知症月間です

(2024)

**9/28(土)**に地域の皆さんにご協力頂き、ピーコックさん前にて、**アルツハイマーデーグッズ配布**を行い、120名の方に配布することができました。ご協力ありがとうございました。これからは「認知症とともに生きる」時代になります。認知症について正しく理解して頂き「認知症になっても安心して生活できる地域」を目指していきたいと思ひます。



皆さんは『そうぞく』と聞いてどのようなイメージを持たれるでしょうか？

『相続』が『争族』にならないための準備は、生きている間の準備が重要です。今から対策を始めてみませんか？

自身の想う、よりよい未来の『そうぞく』のために一緒に学んでみませんか？

★場所：豊四季台近隣センター A会議室

★日時：令和7年2月27日（木）

13:00～14:30

★対象：柏在住・在勤の方

★申し込み方法は、  
来年2月に自宅に届く  
『広報かしわ』を  
ご覧ください。



## 朗らかニコニコ教室

★いつまでも住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らすために！  
今から健康作りに取り組みましょう！★

★みんなで一緒に楽しく、「講話の受講」や「簡単な運動」等を行います。

●場所：豊四季台近隣センター

●日程：毎月 第3金曜日

●時間：午前10時～11時30分まで

●対象：65歳以上の方

●申し込み：要予約

(柏西口地域包括支援センター 04-7142-8008)

※天候の影響で、変更・中止になる可能性もあります。

一面のニコニコ教室特集  
記事をご覧ください！

